

## Wok de secreto ibérico con verduritas y salsa de miel y soja

- 2 filetes de secreto ibérico
- 8 cuartos de alcachofa
- 1 trozo de puerro (unos 5 cm. de largo)
- 1 trozo de calabacín (unos 5 cm. de largo)
- 4 champiñones
- Salsa de soja
- Miel
- Aceite de oliva
- Sal



### Preparación

1. Pon el wok en el fuego con un chorrito de aceite de oliva a calentar a fuego medio.
2. Parte el puerro en láminas y los champiñones en cuadrados.
3. El calabacín pévalo y pártelo primero en tiras y luego en láminas (haciendo barritas). Pon todo en el fuego y añade también las alcachofas.
4. Parte la carne en láminas y ponla en el fuego. Añade sal.
5. Bate en un vasito con un tenedor la salsa de soja (como medio vaso pequeño) y una cucharada de miel. Añade al fuego, remueve y deja que la carne termine de cocinarse y esté lista para comer.

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Manzana al microondas con pepitas de chocolate (no quitar la piel)
Fibra:	Más de 10 g.
Tiempo:	20-30 min.
Calorías:	400-500 Kcal.
Dinero:	Menos de 10 €.